

خلاصة أسبوعية لأحدث كتب الإدارة والأعمال تأتيك عبر الإنترنت أوالبريد الإلكتروني

أيقظ المارد الذي بداخلك

كيف يمكنك التحكم في قدراتك الذهنية والعاطفية والجسمانية والمالية

بقلم: أنطونى روبينز

الفكرة الأساسية

يُمكن لكل إنسان أن يتحكم في حياته ويقرر مصيره عن طريق تطبيق المبادئ الرئيسية الخاصة بالتحكم في الذات، وهي التي، بدورها، تحدد نوعية الحياة التي يريد أن يحياها الإنسان. فتكوين وتنمية مبدأ حياتي قوي يعد أمرًا في غاية الأهمية؛ إذ عندما يتم إرساء قواعد هذا المبدأ على المدى الطويل مع دعمه بصورة منتظمة، تكون حياة الفرد عندئذ تسير وفق توجيهات هذا المبدأ ومن ثم يتحدد مصير الإنسان النهائي.

وعن طريق هذا المبدأ ومدى تأثيره على ما تأتي به من أقوال وأفعال وتفكير، يمكنك تحقيق أي شيء تريده في الحياة ورسم الطريق الذي تتجه فيها.

الجزء الأول: أطلق العنان لقواك:

1.الأحلام وتصاريف القدر

يعلم كثير من الناس ما يجب عليهم فعله لكي ينجحوا في الحياة، ولكن قليلاً منهم من يفعل هذا.

2.القرارات: هي الطريق إلى القوة

إنها قراراتك وليست ظروفك هي التي تحدد مصيرك، والمبدأ الأساسي هنا ليس بالأشياء التي تعرفها ولكن بما أنت ملتزم بفعله.

3. القوى التي تشكل حياتك:

كل الأمور التي ترتبط بآلامك وسعادتك تُسهم في تشكيل جميع جوانب حياتك. ويستطيع كل شخص، إذا رَغِبَ ذلك، تغيير هذه الارتباطات؛ ومن ثم يمكنه تغيير أفعاله وبالتالي تغيير مصيره.

4. منظومة المبادئ: قوة البناء أوالهدم:

ليست أحداث الحياة هي التي تشكلنا، بل ما تحمله لنا هذه الأحداث من معانٍ ومدلولات حسبما نراه في معتقداتناومبادئنا.

5. هل التغيير وليد اللحظة؟

التكيف العصبي الشرطي هو عملية ربط أقصى درجات السرور بما تود أن تعتنقه، وكذلك ربط أقصى درجات الألم بما تود أن تجتنبه وتنأى بنفسك بعيدًا عنه.

6. كيف تغير أي شيء في حياتك؟

يجب عليك استخدام عملية التكيف العصبي الشرطي.

7. كيف تحصل على ما تريده فعلاً؟

يرتبط أقصى ما تتمناه في الحياة بمشاعرك. ولهذا، فكل ما أنت بحاجة فعلية إليه في الحياة هو أن تُغير ما تشعر به، في معظم الأوقات، من مشاعر وأحاسيس تجاه الأشياء.

8. طبيعة الأسئلة هي الحل

التفكير هو عملية طرح الأسئلة ثم الإجابة عليها. ولذلك فإن كنت تفكر بطريقة وتتصرف بأخرى مختلفة، فعليك إذن طرح تساؤلات مختلفة لتحقق التوافق بين تفكيرك وتصرفاتك.

9. لغة النجاح المطلق:

يمكنك تغيير طريقة تفكيرك وشعورك وخبراتك عن طريق تغيير مفرداتك المعتادة.

10. قوة النماذج والأمثلة في الحياة:

تخير بعناية ما تتخذه في الحياة من نماذج وأمثلة، لأنها سوف تُؤثر في كل جوانب حياتك.

11. العواطف العشرة القوية:

العواطف هي ببساطة إشارات تحدد لك طبيعة شعورك بالأشياء.

12. الهاجس العظيم

وهو أن بإمكان كل إنسان أن يبني مستقبله المبهر.

13. التحدي الذهني لمدة عشرة أيام:

لا تُفكر طويلاً في أية أفكار لا تراها مجدية، وذلك لمدة عشرة أيام متتالية.

الجزء الثاني: تولي زمام الأمور- منظومة التحكم الرئيسية:

14. المؤثر الأقوى: منظومة التحكم الرئيسية الخاصة بك:

إذا أراد شخص ما تغيير أي شيء في حياته فأمامه إما أن يغير شعوره تجاه الأشياء أويُغير من تصرفاته. والاختيار الأول، تغيير الشعور، هو أوقع وأكثر قوة، وذلك لأن تغيير شعورك تجاه الأشياء من شأنه أن يغير تلقائيًا طريقة تصرفاتك حيالها.

15. قيم الحياة: بوصلتك الشخصية:

يمكنك ببساطة تغيير اتجاه حياتك عن طريق إعادة تشكيل قيمك لكي تعكس بصورة أفضل منتهى آمالك في الحياة.

16. القواعد والأحكام:

معظم الناس يعيشون الحياة وفق مجموعة من القواعد والأحكام يفرضونها على أنفسهم ويعملون جاهدين لتحقيقها ليشعروا بالرضا ويؤلمهم جدًا مخالفتهم لتلك القواعد. وطالما أن هذه القواعد والأحكام ذاتية المصدر؛ فلما لا تقوم، بشكل ثابت وبمنأى عن تأثير تصرفات الآخرين، باستبدالها بمجموعة أخرى يمكنك تحقيقها بسهو لة حتى تحقق لنفسك الشعور بالرضا والسعادة.

17. الخلفيات والخبرات المرجعية:

يستقى الإنسان جوهر معتقداته وقيمه من خلفياته المختلفة مثل خبراته الشخصية أوخبرات الآخرين ممن رأى أوسمع أوقرأ عنهم في وسائل الإعلام المختلفة. وكلما وسعت وتنوعت دائرة المعارف البشرية من حيث العدد والقيمة، كان لها تأثير قوي على قدرة أصحابها على الاختيار السليم في حياتهم.

18. الهو ية:

هو يتك تستقيها من معتقداتك التي بموجبها ترى وتحدد الأشياء من حولك، مما يُحدد شخصيتك المتفردة. وهي ما تجعلك متميزًا بين الآخرين. وهو يتك لها تأثير مباشر في اختيارك لما تستخدمه من قدراتك وإمكاناتك وكذلك طريقة تفاعلك مع الآخرين. إن هو ية الإنسان تحدد حياته ورؤيته لذاته، ولذلك فإن الهو ية هي مفتاح تصرفات صاحبها في المستقبل. وللتغيير نحوالأفضل، عليك ببساطة إيجاد هو ية جديدة أكثر قوة لتواجه بها الحياة والآخرين.

الجزء الثالث: درس في القضاء والقدر

عِشْ حياتك كما تحب وجرب كل شيء فيها وتمتع بكل معطياتك وظروفك الحالية منها والمستقبلية. ويجب أن تجمع بين تلقائية الشباب وحكمة الراشدين، ولا تتوقف عن التقدم والتعلم والحب. عش كل يومٍ وكأنه أهم يوم في كل حياتك، ذلك لأنه في الواقع أهم يوم في حياتك فعلا.

الجزء الأول: أطلق العنان لقواك:

1. الأحلام وتصاريف القدر

الفكرة الأساسية:

يعلم كثير من الناس ما يجب عليهم فعله كي يحققوا النجاح في الحياة، ولكن القليل منهم من يفعل ذلك.

الأفكار المساعدة:

لتحقيق تحسن دائم في طبيعة حياتك، عليك أن تسيطر على كل من:

1 - عواطفك:
إن تقلبك العاطفي ينعكس على تصرفاتك. لذلك عندما تتحكم في عواطفك وتطوعها لما يواجهك من مواقف تستطيع بدورك أن تتحكم في تصرفاتك.

2 - حالتك الصحية:
المحافظة على صحتك البدنية بحالة جيدة من شأنها أن تُولد بداخلك الطاقة والحماس اللذين ينعكسان على كل جوانب حياتك.

3 - العلاقات الشخصية والمهنية:
مشاركة نجاحك مع الآخرين يضاعف من إحساسك به ويولد لديك الشعور بالعطاء.

4 - الماديات:
الاستقرار المادي يحقق راحة البال ويعطي الأمل في تحقيق المزيد من النجاحات في المستقبل.

5 - الوقت:
الاستفادة الجيدة من الوقت تسمح لك بتحقيق المزيد من أحلامك باستمرار ودون قلق.

اقتباسات :

"تكمن داخل الإنسان قوى ساكنة، وهي قوى إن ظهرت فسوف تدهشه هو شخصيا؛ إذ لم يكن يحلم بأن تكون لديه مثل هذه القوى، وهي من القوة بحيث تحدث ثورات في حياته لوتم إيقاظها وتوظيفها."
- أوريسون سوت ماردن

"الإنسان المتزن يؤمن بالقدر، والإنسان الهوائي يؤمن بالحظ."
- بنجامين ديزرائيل.

2. القرارات: الطريق إلى القوة

الفكرة الأساسية:

قراراتك وليست ظروفك هي التي تحدد مصيرك. ومدى قوة القرارات تحدد خبراتك في الحياة. والمحك ليس فيما تعرفه ولكن فيما أنت ملتزم بعمله.

الأفكار المساعدة:

لكي تقود سفينة حياتك يجب أن تبذل الجهد من أجل التحكم في اتزان قراراتك اليومية. فأفعالك وما يترتب عليها من نتائج هو وليدة قراراتك. ولكي تأتى أفعالك بالنتائج المرجوة، عليك أن تدرس ما اتخذته من قرارات سابقة ومن ثم تُحسن اتخاذ قراراتك التالية. فالظروف الخارجية لها تأثير ضعيف - إن لم يكن معدومًا - في إنجازات الإنسان الحياتية والمهنية.

ينشغل الكثير من الناس اختلاق أعذار بأنه لم تتح لهم الفرصة لتحديد الحد الأدنى لما يريدونه في الحياة. والشيء المثير حقا هو أن كل شخص يمكنه أن يفعل تقريبًا كل ما يريده لوأنه اتخذ القرار الذي يلزم نفسه بموجبه باتباع هذا النهج. وعملية اتخاذ القرار ليست بالتمني، ولكنها تعني أن تنحي جانبًا كل احتمال آخر وتركز فقط على نتيجة واحدة تسعى جديًا لتحقيقها. ولهذا فإن ما تركز عليه اهتمامك يكتسب أهمية كبرى لأنه يصبح -سواءً أقررت بهذا أم لم تُقر به - هو محور حياتك كاملة.

اقتباسات:

"يتحدد مصيرك في اللحظات التي تتخذ فيها قراراتك."
- أنطونى روبينز

"الإنسان ليس وليد الظروف، بل الظروف من صنع الإنسان. ولا شيء يمكن أن يقف أمام إرادة الإنسان التي تفرض وجودها حتى على هدفها المحدد."
- بنيجامين ديزرائيل.

القوة التي تشكل حياتك

الفكرة الأساسية:

كل الأمور التي ترتبط بآلامك ومسراتك تُسهم في تشكيل جميع جوانب حياتك. ويستطيع كل شخص، إذا رَغِبَ ذلك، تغيير هذه الارتباطات؛ ومن ثم يمكن تغيير الأفعال وبالتالي المستقبل.

الأفكار المساعدة:

تفادي الألم وطلب الفرح والسرور هو التصرف المنطقي والحتمي لأي إنسان. ولهذا، يُقدِم كل إنسان على فعل ما يعتقد أنه يسره ويتجنب ما يرى أنه يُؤلِمه. ويمكن توظيف هذه الحقيقة لصالحك عن طريق زيادة تلك الارتباطات المتعلقة بالألم والسرور، بمعنى زيادة الإحساس بالسعادة عند عمل شيء ما تراه إيجابيًا أوزيادة الشعور بالألم من جراء شيء آخر تراه سلبيًا. وكلما كانت تلك الارتباطات شديدة ومفعمة بالحياة، كان تأثيرها أقوى على قراراتك. فعن طريق إيجاد ارتباط شعوري قوي بكل ما تختاره، يمكنك تغيير مسار سلوكك على الفور. وهذا يعني نجاحك في إنهاء سلوك ما سلبي إذا ارتبط هذا السلوك بشعور مؤلم شديد. وهو أمر من شأنه أن يجعلك لا تقلق أوتفعل تلك التصرفات السلبية طالما أن ارتباطاتك الشعورية المؤلمة بها ظلت متجددة وقوية.
يجب التنويه إلى أن العامل الذي يؤثر على ما يأتي به المرء من تصرفات ليس ما يشعر بهِ فعليًا من سرور أوألم، بل هو اعتقاده بأن تصرف ما سوف يسره مستقبلا، بينما سيؤلمه تصرف آخر.

اقتباسات:

"غضبك لا يسببه عامل خارجي، فشعورك بالألم والغضب ينبع من داخلك وليس من هذا المؤثر الخارجي، وهذه هي القوة التي تثور بداخلك في أي وقت".
- ماركوس أيروليس.

"سر النجاح هو معرفة كيف تتحكم أنت في شعورك بالألم والسرور وأن لا تدعهما يتحكمان فيك. فإذا نجحت في هذا فأنت سيد الموقف وتتحكم في حياتك."
- أنطونى روبينز

4. المعتقدات ومنظومة المبادئ: القوة التي قد تقوم بالبناء أوالهدم.

الفكرة الأساسية:

ليست أحداث الحياة هي التي تشكلنا، بل ما تحمله لنا هذه الأحداث من معانٍ ومدلولات حسبما نراه في معتقداتنا وإيماننا.

الأفكار المساعدة:

مدلول الأحداث كما نقوم نحن بصياغته له تأثير كبير على معنى وجودنا الآن وما سوف نكونه غدًا. إن المعتقدات هي السبب الرئيسي في اختلاف نظرة وطريقة استيعاب الناس لنفس الأحداث.

وعامة ما تكون غالبية تلك المعتقدات هي وليدة الخبرات السابقة المرتبطة بالألم أوالسرور، وهي تفسير شخصي لنتائج أحداث معينة مرت بهذا الشخص. وعندما تتملكنا تلك المعتقدات يصبح لها قوة جبارة تؤثر على تصرفاتنا في المستقبل.
والعقل لا يستطيع أن يميز بين اعتقاد قوي من صنع الخيال وآخر موجود في الواقع. وهذا يعني أنه بمقدورنا أن نحقق أي شيء عن طريق توليد شعور شديد القوة واليقين مثل ذلك الذي تمدنا به معتقداتنا الراسخة. إن أي تقدم وتطور للإنسان يبدأ بتغيير معتقداته. لتغيير اعتقاد ما عليك بربط هذا الاعتقاد ذهنيًا بأكبر وأضخم قدر ممكن من التجارب المؤلمة ثم في المقابل تبحث عن قدر مماثل من اللذة والسعادة كي تربطها



بالاعتقاد الجديد ليحل محل الآخر المؤلم.
"كايزن" هو المصطلح الياباني الذي يعني التطوير/التحسين المستمر، ويستخدمه اليابانيون كمبدأ أساسي في دنيا الأعمال، والذي بموجبه يتعين على الشركات أن تكون في حالة بحث يومي ومستمر من أجل تحسين منتجاتها. والمصطلح الإنجليزي المقابل هو كاني وهو اختصار: التطوير/التحسين الثابت والمستمر. وهو يحمل نفس المبدأ. وهو التزام تدعمه الأفعال بمواصلة السعي من أجل القيام بالتحسين التدريجي المستمر.

ومبدأ التحسين المستمر كاني أسلوب إيجابي وعملي، حيث لا حاجة للحرص على نوعية حياتك؛ لأنك ستجد نفسك تعمل بجد محاولاً تحسينها. فهو مبدأ يولد داخلك الشعور بالأمان الذي تستقيه من مجهو داتك الصادقة والمستمرة كل يوم لتُحسن من نفسك، بحيث تُدرك أنك اليوم أفضل من اليوم الذي قبله.

ويجب أن تعلم أنه لا شيء في الحياة له مغزى وقيمة إلا ذاك المغزى وتلك القيمة التي تُعطيها أنت له، سواءً كان ذلك بعقلك الواعي أوالباطن. لذلك، فإن التغييرات الهامة الكبرى في حياتك هي، أولاً وأخيرًا، التغييرات الداخلية التي تُجريها بداخلك، بغض النظر عن ظروفك الخارجية الخاصة.

اقتباسات:

"معتقداتنا تغلف أفكارنا، فخلف تلك الأفكار تقبع المعتقدات قوية راسخة."
- انطونيوماكادو

"الخيال -وليس الإبداع- هو المصدر الأقوى للفن كما هو كذلك بالنسبة للحياة، فكل حقيقة تستمد وجودها وقوتها من خيال الإنسان."
- جوزيف كونارد.

5. هل يمكن أن يحدث التغيير في لحظة؟

الفكرة الأساسية:

التكيف العصبي الشرطي هو عملية ربط أقصى درجات السرور بما تود أن تُحبه وتلازمه، وكذلك ربط أقصى درجات الألم بما تود أن تجتنبه وتنأى بنفسك بعيداً عنه.

الأفكار المساعدة:

يفترض معظم الناس أن تغيير عادة ما بأخرى أفضل، أمر يستغرق وقتًا طويلاً. ولكن في الواقع يمكن تغيير العادات فورًا وللأبد، لوتم تطبيق عملية الارتباط الشرطي بصورة جيدة. حيث إن الارتباط العصبي الشرطي هو عملية يمكنك بموجبها إحداث تغيير فوري في حياتك.

فالعقل البشري يقوم -بصورة تلقائية- بالبحث عن مصدر السرور والمتعة ويبتعد عن مسببات الألم. وهذا هو وسيلتك الأساسية لكي تتحكم بشكل كامل في حياتك، فعليك بإضفاء قدر كافٍ من البهجة والمتعة على السلوك الذي تتمناه، حتى تتمكن من تنمية الشعور العارم الذي يدفعك للسلوك المحبب إليك، وتلغي أي شعور آخر مخالف.

اقتباسات:

"ليس كافيًا أن تمتلك عقلاً راجحًا، فالأهم أن تحسن استخدام هذا العقل."
- رينيه ديكارت

" الأشياء لا تتغير، وإنما نحن من نتغير."
- هنري دافيد ثورو

6. كيف تُغير أي شيء في حياتك

الفكرة الرئيسية:

فيما يلي الخطوات الستة الخاصة بعملية التكيف العصبي الشرطي:

1 - حدد أهدافك في الحياة وما الذي عاق تحقيق تلك الأهداف. واعلم أنك سوف تُحقق الأهداف التي تركز اهتمامك على تحقيقها، لأن تشتيت اهتمامك على أهداف أخرى فرعية يجعلك لا تحقق ما تريده حقا.

2 - اجعل لنفسك حافزًا كي تسرع في التغيير على الفور. واحرص على ربط أقصى درجات المتعة والسعادة بتحقيق هذا التغيير، وفى المقابل ربط أقصى درجات الألم بأي محاولة لتأجيله. يجب أن يُشكل مستوى كل من الألم والسرور سببًا كافيًا لتغيير العادات.

3 - حطم القوالب الثابتة لتفكيرك، وتجنب استعادة الذكريات والمشاعر القديمة كما يفعل معظم الناس. فلتتحرر، وترسم صورة أكثر إشراقا ومرحًا بأن تضع لها نهايات أخرى مختلفة. فهذا يساعدك على النظر لهذه الذكريات من منظور مختلف تمامًا.

4 - أضف التجديد والجاذبية على عاداتك القديمة واحرص على إيجاد بديل آخر أكثر بهجة وسرور ليحل محل هذا الروتين الممل.

5 - كيِّف نفسك لتتخيل -بشوق بالغ- تصرفاتك البديلة. واستخدم أسلوب التكرار بميل عاطفي لفرض المزايا الإيجابية لهذا البديل، متبنيًا مدخلا إيجابيًا وقويًا للتأكيد على هذه المزايا. كما يجب وضع طرق للمكافأة على أساليب التفكير الجديدة، وما يتم تعميقه من تلك الأساليب الجديدة يصبح بدوره "عادة".

6 - اختبر منهجك الجديد عن طريق تخيل موقف ما سبب لك إحباطًا في الماضي. لوأنك اتبعت الخطوات السابقة جيداً، فسوف يتبدل شعورك تجاه هذا الموقف المؤلم وتراه بطريقة مختلفة. إن لم يحدث هذا، فعليك بإعادة الخطوات الخمس السابقة من جديد.

اقتباسات:

"تُشبه العادة، في بدايتها، الخيط الخفي، فكلما كررنا فعل هذا السلوك المُؤسس للعادة، أضفنا قوة لهذا الخيط حتى يصير حبلاً، ومع التكرار يصبح الحبل متينًا ويربطنا أكثر بأفكار وتصرفات لا نستطيع أن الفكاك منها."
- أوريسون سوت ماردن

"الخير والشر، والثواب والعقاب، هي الدوافع الوحيدة لأي مخلوق عاقل، وكل البشر يأتمرون ويعملون وفقاً لهذه الدوافع."
- جون لوك

7. كيف تحصل على ما تريد فعلاً

الفكرة الرئيسية:

يرتبط أقصى ما تتمناه في الحياة بمشاعرك. ولهذا، فكل ما أنت بحاجة فعلية إليه في الحياة هو أن تُغير ما تشعر به، في معظم الأوقات، من مشاعر وأحاسيس تجاه الأشياء.

الأفكار المساعدة:

هناك صلة مباشرة بين ما يريد الإنسان أن يحققه في الحياة وبين طبيعة شعوره. فتملك الأشياء والعلاقات الشخصية يمثلان وسيلة لتحقيق غاية ما، ألا وهي الوصول لدرجة إشباع عاطفي أفضل.

وهذه حقيقة هامة، لأن السلوك هو نتيجة مباشرة للحالة الشعورية/ العاطفية للإنسان وليس نتيجة للعوامل الخارجية. وعليه، فبتغييرك لحالتك العاطفية يمكنك تغيير أنماط سلوكك.

هناك طريقتان لتغيير الحالة العاطفية، وهما:

1 - بما أن العاطفة وليدة الحركة (التصرف)، فعليك إن أردت أن تولد داخلك شعوراً ما أن تتصرف وتُمثل دور من يمتلك فعلا بداخله هذا الشعور، فقبل أن تدرك أنك تتظاهر بهذا الشعور، ستجد نفسك تشعر فعلا بالطريقة التي تصرفت بها.

2 - إدراكك للواقع من اختيارك، فإن ركزت اهتمامك على أشياء لم تحدث بعد وشعرت بالارتياح تجاهها مسبقا فإنك بذلك توفر لها المناخ المناسب لكي توجد بالفعل. فواقعك هو وليد بؤرة اهتمامك.

ولذلك، فعليك بعمل قائمة بتلك الأنشطة والأفعال التي تعطيك اكبر قدر من الرضا والسعادة وأوجد الوسائل ذات المغزى التي تمكنك من أن تُركز اهتمامك معظم الوقت على تلك الأفعال والأنشطة. ثم ضع خطة لتتمتع بكل دقيقة بهذه الأنشطة، ولا تدع تلك السعادة أن تتولد بغتة بل خطط كل يومك لتوليد هذه السعادة ووجه دفة أعمالك نحوهذا الاتجاه.

اقتباسات:

"خبرات الحياة ليست ما يحدث للإنسان، بل هي ما يفعله الإنسان تجاه ما يحدث له."

- الدوس هو كسلى

8. طبيعة الأسئلة هي الحل

الفكرة الرئيسية:

التفكير هو عملية طرح التساؤلات ثم البحث عن إجابات لها. ولذلك فإن كنت تفكر وتتصرف عكس ما تفكر، فعليك أن تطرح أسئلة مختلفة.

الأفكار المساعدة:

يختلف الأفراد في رد فعلهم تجاه نفس الأحداث. وهذا يعني أن تصرف أي إنسان حيال أي حدث يكون وليد مشاعره هو فقط، وهذه المشاعر، بدورها، مبنية على التساؤلات التي يطرحها الإنسان على ما حوله وكذلك تلك التي لم يكلف نفسه عناء طرحها.

وكلما كانت التساؤلات جيدة كانت الإجابات أيضًا جيدة ومجدية، حيث إن تساؤلات الإنسان لها تأثير قوي ومباشر على بؤرة اهتماماته. فيمكنك التحكم في اهتماماتك عن طريق طرح تساؤلات إيجابية وبناءة والابتعاد عن الأخرى السلبية الهدامة. وتلك التساؤلات التي تشغلك - حتى الأسئلة العويصة التي لا تطرحها - هي التي ترسم لك مصيرك.

وللتساؤلات ثلاثة أهداف محددة:

1 - تغيير اهتماماتك الذهنية؛ ومن ثم التأثير بشكل مباشر على طبيعة مشاعرك.

2 - تمكينك من اختيار التفكير الإيجابي بدلاً من أن تركن للتفكير السلبي.

3 - التساؤلات الإيجابية كثيرًا ما تفتح لك سبلاً جديدة لاستغلال موارد قديمة لديك، ولكنك لم تستخدمها من قبل.

وعندما يواجهك تحدٍ جديد في عملك، عليك أن تعمل بطريقة منظمة من خلال طرح التساؤلات الآتية:

1 - ما هو الشيء المثير في هذا التحدي الجديد؟

2 - ما الذي يجب تغييره من أجل إيجاد المناخ الأمثل لهذا التحدي؟

3 - ما التصرف الذي أقبل عمله من أجل تطويع واقعي لكي يخدم هدفي؟

4 - ما التضحية التي أقبلها في هذا الصدد؟ بمعنى ما الذي أقبل أن أقلع عنه من أجل الوصول للوضع الأمثل لقبول هذا التحدي؟

5 - ما الذي يمكنني عمله من أجل أن أستمتع بتفاصيل عملية المواجهة مع هذا التحدي؟

ولأن التساؤلات تؤثر بقوة على تركيزك الذهني، فعليك مراجعة حساباتك كل صباح ومساء لتتمكن من التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتك.

ومن أمثلة الموضوعات التي يجب أن تراجعها مع نفسك صباحًا:

أن تُمعن النظر في الجوانب المتعة من حياتك، وتتأمل إنجازاتك وكل ما تفخر به والمجالات التي تلتزم بها في الوقت الحاضر التزامًا تامًا لا تحيد عنه.

ومن الموضوعات التي يجب أن تراجعها مع نفسك في المساء:

ركز على ما تعلمته في ذلك اليوم، وما هي إسهاماتك والخبرات والمواقف الإيجابية التي استمتعت بها مع الآخرين.

اقتباسات:

"بعض الأشخاص يُدهشهم وجود الأشياء التي يرونها على حقيقتها بالفعل أمامهم، ولكن ما يثير اندهاشي هي أشياء من صنع خيالي، لم تُوجد من قبل، تجعلني أتساءل "لما لا توجد هذه الأشياء فعلا؟!"

- جورج بيرنارد شو

"يجب أن يستمر تساؤلك واندهاشك بما حولك. فالفضول أحد أسباب الوجود. إن الغموض الذي يحيط بالحياة والخلود والبناء العجيب للواقع، كلها أمور تدهش، بل تثير رعب الإنسان عندما يتأملها. فيكفي المرء فقط محاولة فهم قدر قليل من هذه الأسرار في كل يوم. فاحرص على ألا تفقد أبدًا هذا الحس الرائع بالدهشة والفضول."

- ألبرت أينشتين

9. لغة النجاح المطلق

الفكرة الرئيسية:

للكلمات القدرة على تكوين المشاعر التي يمكن أن تتحول إلى تصرفات من شأنها أن تغير مصائرنا. وهذا يرجع إلى حقيقة أن معتقداتنا يمكن أن تتشكل وتتغير عن طريق الكلمات. وبالأخص تلك الكلمات التي اعتدت استخدامها فهي لا تؤثر فقط على طريقة تعاملك مع نفسك بل أيضًا على ما تكتسبه بالفعل من خبرات. وعن طريق تغيير مفرداتك المعتادة يمكنك بالفعل تعديل طريقة تفكيرك وشعورك وخبراتك. من خلال القيام، على وجه التحديد، بتغيير الكلمات التي تستخدمها في حديثك عن وتفكيرك في أي موقف، يمكنك دائمًا وعن قصد أن تغير حالتك الشعورية وخبرات حياتك.

الأفكار المساعدة:

عن طريق الاختيار الواعي لكلماتك أفكارك تستطيع أن تغير حياتك وترسم مصيرك. فيمكنك الاختيار بين استخدام كلمات تقويك وتعضد من شأنك وبين كلمات أخرى هدامة ومحبطة لك.

ولتنفيذ هذا عمليًا، عليك بالآتي:

1 - اهتم جيداً بالكلمات التي تستخدمها بشكل معتاد لوصف مشاعرك السلبية، مثل: غاضب - مشتت (محتار) - محبط.

2 - ضع قائمة بأوصاف أخرى بناءة تكون بديلة لتلك الكلمات الهدامة، مثل: غير واهم - فضولي - بصدد تغيير هذا. فهذه الأوصاف البديلة إن لم تُضحكك فهي على الأقل ستُقلل من توترك.

فيما يلي بعض الأمثلة:

قاوِم الإحساس بالفشل، واعتبر نفسك مازلت تتعلم.

بدلاٍ من الشعور بأنك مرفوض، اعتبر أنه قد أسيئ فهمك.

بدلا من التكبر على الناس، اشعر بدورهم في إعلاء قدرك.

قاوم الإحساس بالغباء، وكون إحساسًا بقلة الحيلة.

لا تغضب بل اصطنع الهدوء وكأن أحدهم أثار اهتمامك.

لا تقل "أكره" بل قل "أُفضِّل".

لا تجعل شيئًا يحبطك، بل اعتبره تحديًا وشيئًا مثيرًا للدهشة.

لا تشعر بالإهانة، اعتبر ما حدث مفاجأة غير سارة أوشيئًا غير مريح.

بدلا أن تعتبر ما حدث جرحًا لمشاعرك، اعتبره فقط شيئًا مزعجًا.

اعتبر الضرر سوء فهم.

حول شعورك بالخوف إلى شعور بالفضول.

لست وحيداً، وإنما أنت فقط في حالة مؤقتة من الاختلاء بالنفس.

3 - ابذل محاولة جادة في استخدام مفردات جديدة من اختيارك عند مواجهة المواقف التي اعتدت تلقائيًا أن تستخدم فيها مفرداتك السابقة. وفي وقت قصير سوف تبدأ بالشعور والتصرف بصورة مختلفة مع استجابة أفكارك لأسلوبك الجديد.

4 - أوجد طريقة فعالة لفرض هذا التحول الجديد في تصرفاتك، مثل إشراك صديق معك لمساندتك وتذكيرك بما عزمت عليه.



5 - كن على دراية بأن اختيارك لاستخدام مفرداتك الجديدة إما أنه سوف يُقوي مشاعرك الإيجابية أويقلل السلبي منها. قم باختيار كلمات جديدة مؤثرة وباعثة على المرح والخيال.

اقتباسات:

"الكلمة الصحيحة المناسبة وسيلة قوية. فعندما نصادف إحدى تلك الكلمات الصادقة التعبير يكون تأثيرها فعالاً ماديًا ومعنويًا وسريعًا سرعة البرق."

- مارك توين

"الكلمات هي الخيط الذي ننسج منه خبراتنا."

- ألدوس هيكسلى.

10. قوة الأمثلة في الحياة

الفكرة الرئيسية:

الأمثلة يمكن أن تكون محفزة أومثبطة لخبرات الحياة. فعندما تتبنى مثالاً معيناً فإنك تلقائيًا تتبنى مزاياه وعيوبه، ولذلك، يجب عليك أن تُحسن اختيار أمثلتك في الحياة.

الأفكار المساعدة:

يستخدم المثال في شرح مبدأ معين عن طريق مقارنته بشيء آخر. ومعرفتنا بهذا المثال يعطينا فكرة أفضل عن هذا المبدأ الجديد.

والأمثلة هي طريقة مبدئية للتعلم، حيث إنها تهيئ لنا الفرصة لتخيل شيء غير مألوف لنا مستخدمين خصائص مثال مألوف لنا. فالأمثلة تمثل إطارًا مرجعيًا لفهم معلومة جديدة.

وعن طريق التحكم الواعي والمقصود في الأمثلة التي تتبعها في حياتك، يمكنك أن تؤثر في وتشكل مجريات ومخرجات خبراتك الحياتية. فالأمثلة شديدة الإقناع، ومن خلال إجراء تعديل بسيط في نموذجك (مثالك) الأساسي في الحياة، تستطيع أن تحدث تغييرًا ملحوظا في طريقة تصرفك وشعورك. فابذل جهدًا دءوبًا من أجل تبني أمثلة قوية وإيجابية وسوف تلاحظ التغيير في حياتك.

اقتباسات:

"تعتبر نماذج الحياة من أكثر ما يتمتع به الإنسان من إمكانات خصبة ومثمرة. فتأثيرها يفوق السحر وهى أحد الأسرار التي حباها الله للإنسان."

- خوسيه أورتيجا جاسيه

"إننا ندرك الحقيقة باكتشاف النظائر."

- هنري دافيد ثورو.

11. العواطف العشرة للقوة

الفكرة الرئيسية:

بعض الناس يشعرون أنهم يعيشون تحت تأثير عواطفهم. ولكن الحقيقة أن كل شخص يُشكل بنفسه عواطفه الخاصة به، وهى تعتبر ملاذًا هامًا ودعوة لاتخاذ الإجراء المناسب. ومن هذا المنظور، تُعتبر العواطف بمثابة إشارة — أوتصريح من العقل الباطن - للشعور بطريقة أوبأخرى.

الأفكار المساعدة:

ولكي تتحكم في مشاعرك وتنجح في تكوين مشاعر إيجابية باستمرار، يجب عليك أن:

1 - تراجع نفسك كلما تملكتك مشاعر قوية تجاه شيء ما لتتحقق من حقيقة تلك المشاعر، فهذا سوف يضعف من قوة المشاعر السلبية.

2 - تقر لنفسك بأن المشاعر إشارات مفيدة. ولذلك يجب أن تشعر بالامتنان لأن إشارات مشاعرك تعمل بطريقة طبيعة وسليمة. فهذا سوف يحفظتوازنك.

3 - اختبر مشاعرك، لتعرف هل هي مشاعر حقيقية أم لا. وابحث عن أسباب هذه المشاعر، وهل هي أسباب منطقية معقولة أم أسباب غير واقعية.

4 - تخيل مواقف سابقة عندما شعرت بنفس العاطفة ونجحت في استخدامها في تحقيق إنجاز ما.

5 - عليك أن تُقوي ثقتك بنفسك لكي تتعامل مع هذه المشاعر اليوم وفي المستقبل.

6 - تحمس وخُض التجربة، واتخذ الإجراء المباشر الذي يثبت لك أنك تمضي قدمًا إلى الأمام.

وفيما يلي العواطف العشرة القوية والإيجابية:

1 - الحب ودفء العلاقة.
2 - التقدير والامتنان.
3 - الفضول.
4 - الإثارة والشغف.
5 - الإصرار.
6 - المرونة.
7 - الثقة.
8 - الابتهاج.
9 - الحيوية.
10 - المساهمة/المشاركة.

ومهمتك الرئيسية تكمن في إيجاد السبل اللازمة لتنمية هذه العواطف العشرة القوية بصورة منتظمة ومستمرة.

12. الهاجس العظيم

الفكرة الرئيسية:

كل شخص يمكنه أن يرسم مستقبله المبهر عن طريق وضع أهداف عظيمة، ثم العمل بقوة من أجل تحقيقها. وفى الحقيقة فإن تحقيق أهداف حيوية وفاعلة هو أساس كل النجاح.

الأفكار المساعدة:

يجب أن تكون الأهداف:

1 - واضحة التصور ومحددة التفاصيل.

2 - يتبعها وضع خطة عمل فورية واتخاذ إجراءات مستمرة من أجل تحقيقها.

3 - لها مدلول ممتع في الخيال والمشاعر نستمتع باسترجاعه مرتين على الأقل يوميًا، وهذا من شأنه أن يحفزنا على المضي قدمًا ويُبقينا على الطريق الصحيح لتحقيق هذه الأهداف.

يجب أن تتذكر أن تحقيقك لأهدافك أمر هام، ولكن الأكثر أهمية منه هو أن تحرص على جودة الحياة التي ستعيشها في طريقك لتحقيق أهدافك.

اقتباسات:

"ما نحن عليه الآن وما نحن فيه هو ما تخيلناه أولاً لأنفسنا."

- دونالد كيرتس

"كل ما يحدث في الواقع كان في البداية حلمًا!!"

- كارل ساندبرج.

"المستقبل لا يصنعه إلا الحلم، وما نتمنى من مدينة فاضلة اليوم سوف يتحقق على أرض الواقع غدًا"

- فيكتور هو جو



13. التحدي الذهني لمدة عشرة أيام

الفكرة الرئيسية:

التحدي:هو أن تتحكم كلية في أفكارك وأن ترفض أن تركن لأية أفكار أومشاعر غير مفيدة لمدة عشرة أيام متتالية.

الأفكار المساعدة:

نمطك التقليدي في التفكير هو المسئول عن مستوى إنجازاتك الحالية. ولكي تتقدم نحوتحقيق المزيد من النجاحات الشخصية والمهنية، يجب عليك أن تضع لنفسك نماذج جديدة وأكثر قوة، وذلك عن طريق:

1 - عدم التفكير في أية مشاعر أوأفكار غير مفيدة خلال العشرة أيام المتتالية القادمة.

2 - كلما بدأت الشعور بالسلبية تجاه شيء ما، فما عليك إلا أن تسأل نفسك: ما الجيد في هذا الشعور؟ وما الذي ظل سيئًا؟

3 - كلما واجهك تحدٍ ما، ركز على إيجاد حلول له، أكثر من تركيزك على المشكلة بعينها.

4 - إذا انزلقت إلى أية مشاعر سلبية لفترة طويلة، فانتظر حتى اليوم التالي وابدأ من جديد. فالهدف هو أن تقضي عشرة أيام متتالية مع المشاعر والأفكار السارة فقط.

اقتباسات:

"العادات إما أن تكون من أفضل الخدم أوأن تكون من أسوأ الأسياد!"

- ناثانيال امونس

"نصنع عاداتنا أولاً ثم يحكمنا بعد ذلك ما صنعناه من عادات."

- جون درايدين

الجزء الثاني: تولَّ زمام الأمور - منظومة التحكم الرئيسية:

14. المؤثر الأقوى: وهو منظومة التحكم الرئيسية الخاصة بك:

الفكرة الرئيسية:

إذا أراد شخص تغيير أي شيء في حياته فأمامه إما أن يغير طبيعة شعوره تجاه الأشياء أوطريقة تصرفاته. والاختيار الأول، أي تغيير الشعور، هو أوقع وأكثر قوة؛ لأن تغييرك لطبيعة شعورك من شأنه أن يغير تلقائيًا طريقة تصرفاتك.

الأفكار المساعدة:

هناك خمس عناصر تؤثر على طبيعة شعور الإنسان:

1 - حالتك الذهنية والعاطفية عند تقييمك لمشاعرك الداخلية.

2 - نوعية تساؤلاتك خلال عملية التقييم يمكن أن يكون لها تأثير قوي على إجاباتك.

3 - لمنظومة القيم الخاصة بك تأثير على مشاعرك. لذلك سوف تشعر بالراحة دائمًا عندما تجنح إلى قيمة إيجابية في منظومة قيمك.

4 - معتقداتك الداخلية الأساسية التي تحدد آمالك المرتقبة وتضع الأساس اللازم لما تقوم به من عمليات تقييم أخرى.

5 - الخبرات المرجعية السابقة التي تعمل على تنقيح وتقوية قيمك ومعتقداتك، وتساعدك كذلك على طرح تساؤلات مختلفة وتوجهك نحووجهات جديدة.

وتخطي أي من هذه العناصر له أثر قوي على طريقة تفكيرك ومشاعرك وسلوكك في العديد من الأمور في آن واحد، مما قد يُشكل قوة هائلة في تحديد مصيرك.

اقتباسات:

"الإنسان حكيم نسبيًا، ليس لما له من خبرة، ولكن لقدرته على اكتساب تلك الخبرة!"

- جورج برنارد شو

15. قيم الحياة: بوصلتك الشخصية

الفكرة الرئيسية:

يمكنك ببساطة أن تغير اتجاه حياتك عن طريق إعادة صياغة قيمك لكي تعكس بطريقة أكثر دقة منتهى آمالك وأهدافك.

الأفكار المساعدة:

أعز وأقرب قيم الإنسان له هي التي توجهه لاتخاذ كل قرار في حياته، ولذلك هي المدخل الرئيسي لمصيره وإنجازات حياته. فكل قرار يتخذه الإنسان في حياته هو مرآة لقيمه. وعندما يواجه الإنسان صعوبة في اتخاذ قرار ما يعني هذا أن ذلك القرار ليس له مردود داخل قيمه. فنحن ننجذب مغناطيسيًا نحوقيمنا التي نعتز بها، وننفر من القيم التي لا نحبها ونحاول أن نتجنبها.

ومفتاح السعادة الدائمة هو أن تعيش وفق قيمك العليا، بأقوى تأثير ممكن من قيمك الإيجابية. إن الكثير من الناس يشغلهم كثيرًا ما يريدون أن يمتلكوه، بينما حقيقتهم الشخصية هي التي تُؤثر، في واقع الأمر، التأثير الأقوى في تحديد نوعية الحياة التي يعيشها هؤلاء الناس وما يمتلكونه ويحصلون عليه في نهاية المطاف.

إن القيم هي البوصلة التي تهدي كل إنسان إلى مصيره.

ولكي تأخذ بزمام قيمك بصوره إيجابية حاول ممارسة هذه الخطوات:

1 - ضع قائمة بأهم عشر قيم تؤمن بها، مرتبة طبقاً لأهميتها. اكتب القائمة في ورقة تجيب فيها على السؤال التالي: ما أهم شيء بالنسبة لي في الحياة؟

2 - راجع قائمتك بدقة للتأكد من عدم وجود أية تعارض بين أي من القيم التي دونتها، كتعارض قيمتين مع بعضهما البعض، على الرغم من تقارب أولوياتها بالنسبة لك. مثل هذا الوضع سوف ينجم عنه تعارض شديد ولذلك أعد ترتيب أولوياتك لتجنب هذا الوضع.

3 - قم بعد ذلك بالإجابة عن السؤال التالي: ما هو الترتيب الأمثل لقيمي حتى يمكنني تحقيق الوضع الذي أرغبه وأستحقه فعلاً؟

4 - الآن ضع قائمة جديدة للقيم التي تتمسك بها في تصرفاتك. والقائمة الجديدة سوف تجمع بين قيمك الحالية وتلك الإضافية التي تحتاجها من أجل تحقيق أهدافك بنجاح.

ويمكن -مصادفة- أن تكون نوعين من القيم: تلك التي تتمنى أن تتمسك بها وتتصرف بموجبها وأخرى تريد أن تتجنبها وتبتعد عنها. وتستطيع أن تعيد هذه المحاولة للوصول إلى قائمة بكل القيم التي تريد أن تتحاشها كلية في حياتك.

اقتباسات:

"هؤلاء الذين كان لديهم الجرأة الكافية لأن يؤمنوا بأنهم يمتلكون بداخلهم شيئًا خارقا يفوق ظروفهم، هم فقط من استطاعوا أن يحققوا أشياء مدهشة فعلا!"

- بروس بارتون

"إننا نتاج ما اعتدنا أن نفعله!"

- أرسطو

"اهتم بشخصيتك أكثر من سمعتك، لأن شخصيتك هي حقيقتك أما سمعتك فهي ما يعتقده الآخرون فيك!"

- جون وودن

16. القواعد والأحكام

الفكرة الرئيسية:

معظم الناس يعيشون وفق مجموعة من القواعد والأحكام يفرضونها علي أنفسهم ويعملون جاهدين لتحقيقها ليشعروا بالرضا، ويؤلمهم جداً مخالفتها. وطالما أن هذه القواعد ذاتية المصدر فلمَ لا تقوم، بشكل ثابت وبمنأى عن تأثير تصرفات الآخرين، بوضع مجموعة أخرى منها بحيث يمكن تحقيقها بسهو لة حتى نشعر بمزيد من الرضا والسعادة؟

الأفكار المساعدة:

يتبع كثير من الناس ما يفرضونه على أنفسهم من قواعد وأحكام بصورة تلقائية ودون أن يدركوا إنهم يفعلون هذا. والأسوأ من ذلك أن الكثير منهم يتبع القواعد الخاصة بالأشياء التي لا تسعدهم أكثر من تلك القواعد التي يتبعونها لأشياء أخرى تسعدهم، وكأنهم يتغلبون على أنفسهم.

وهذا النظام الداخلي هو محصلة لمجموعة متفرقة من الخبرات التي اكتسبها الفرد من خلال مواقف مختلفة مرت به. لذلك فإنه من الأجدى أن تراجع وتُحكم رقابة نظامك الداخلي هذا من منظور أكثر إيجابية وعقلانية، من أجل الوصول إلى مجموعة من القواعد القوية التي من شأنها أن تشعرك بالسعادة والراحة والحد من تلك التي تسبب لك عكس هذا. والقواعد الإيجابية يجب أن تتمحور حول الأشياء التي باستطاعتك أن تتحكم أنت فيها أكثر من التركيز على أحداث الحياة العشوائية.

وعندما تضع أحكامك الخاصة بك يجب أن تراعي الآتي:

1 - أن تلك الأحكام تتيح لك أن تتحكم في حياتك وأن يكون للعالم الخارجي تأثير ضئيل على مشاعرك.

2 - أن تكون أحكامك في صالحك وأن تُشكل مصدر راحة لك ولا تسبب لك ـ إلا في حالات استثنائية ـ الإحساس بالتعاسة.

3 - اجعل هدفك أدنى من مستوى أحكامك التي تسيطر عليه.

4 - تجنب التناقض الشديد بين الأحكام، واربط بين القواعد القديمة المثبطة وبين أقصى درجات الألم حتى تبتعد عنها، واستبدل تلك القواعد بأخرى إيجابية مرتبطة معك بأقصى مستويات السعادة والرضا.

5 - شارك أصدقاءك المقربين في شرح ما تتبناه من قواعد، واطلب مساعدتهم في أن تتمسك بتلك القواعد التي تحقق لك السعادة.

اقتباسات:

"حمل نفسك مسئولية أكبر مما يتوقعه أي شخص آخر."

- هنري وارد بيتشر

17. الخلفيات والخبرات المرجعية:

الفكرة الرئيسية:

يستقي الفرد جوهر معتقداته وقيمه من خلفياته المختلفة مثل خبراته الشخصية وخبرات الآخرين ممن رأى وأوسع أوقرأ عنهم في وسائل الإعلام المختلفة. وكلما وسعت دائرة المعارف البشرية من حيث العدد والقيمة، كان لها تأثير قوي في قدرة هؤلاء الأفراد على الاختيار السليم في حياتهم.

الأفكار المساعدة:

احرص باستمرار على توسيع مصادرك حتى ترتقي بنوعية حياتك. فهناك مصادر لا حصر لها في الكتب على سبيل المثال.

والأسلوب الذي يختاره كل فرد ليستقي معارفه يحدد كيف يشعر، لأنه بغض النظر عن ماهيته الجيدة أوالسيئة فإنه مبني على إطار المعرفة التي يقارن بها.

والمدخل الأساسي هنا هو أن تتعلم من الماضي دون أن تعيش فيه، مثل قيادة السيارة؛ حيث تستخدم المرآة الخليفة فقط عند الضرورة ولا تعتمد عليها في السير للأمام.

ولكي تزيد حياتك قيمة وسع من معارفك، وابحث جاهدًا عن الأفكار والخبرات الجديدة، تعلم من خبرات الآخرين، فعن طريق تحسين وتقوية معارفك تضفي القيمة والمعنى على حياتك.

اقتباسات:

"الطريقة الوحيدة لاكتشاف حدود الممكن هي أن تتخطاه نحوالمستحيل!"

- آرثر سى كلارك

"ما أن يمتد عقل الإنسان ليستوعب فكرة جديدة، فإنه يعود أبدًا إلى أبعاده الأصلية."

- اوليفر ويندل هو لمز

"الخيال أهم من المعرفة!"

- ألبرت أينشتين

"المعرفة بالعالم تكتسب من الخارج، وليس خلف الجدران المغلقة!"

- لورد تشسترفيلد

"نحن نرقى بأنفسنا معتمدين على أفكارنا، ونتطور من خلال رؤيتنا لأنفسنا."

18. الهو ية الذاتية

الفكرة الرئيسية:

هو يتك تستقيها من معتقداتك التي بموجبها ترى وتحدد الأشياء من حولك، مما يُحدد شخصيتك الفردية. وهي ما تجعلك متميزًا بين الآخرين.

وهو يتك لها تأثير مباشر في اختيارك لما تستخدمه من قدراتك وإمكاناتك وكذلك طريقة تفاعلك مع الآخرين. إن هو ية الفرد تحدد حياته ورؤيته لنفسه، ولذلك فإن الهو ية هي مفتاح تصرفات صاحبها في المستقبل. وللتغير للأفضل عليك ببساطة إيجاد هو ية جديدة أكثر قوة لتواجه بها الحياة والآخرين.

الأفكار المساعدة:

معظم الناس يعتقدون أن هو يتهم قد شكلت خصصيًا لهم لا لسواهم عن طريق خبراتهم. وعلى الرغم من هذا، قد يمر شخصان بنفس التجربة الواحدة ويخرج الاثنان منها بذكريات مختلفة تمامًا عن ذكريات بعضهما البعض. وذلك لأن تفسير كل شخص لتجربة ما يؤثر على تكوينه الشخصي أكثر من تأثير التجربة ذاتها.

ومن ثم فإنه قبل أن تشرع في تكوين هو ية جديدة قوية عليك أن تتزود بما لديك حاليًا، مثلا:

1 - اكتب لنفسك تعريفًا بحياتك لتضعه في قاموس الحياة المعاصرة.

2 - ماذا تود أن تكتب في بطاقة تحديد هو يتك؟ وماذا تود أن تغفل ذكره فيها؟

إنك سوف تُقدم نفسك للآخرين بما تحب أن يعرفوه عنك وتتغاضى عما لا تريدهم أن يعرفوه.
هذه الخطوات توضح أن هو يتك هي ببساطة ما تختاره أنت لنفسك. بمعنى أنه لإيجاد شخصية جديدة وقوية أنت تحتاج أن تختار عناصر مختلفة لتربطها بهو يتك.
وخطوات تكوين هو ية أكثر قوة هي:

1 - ضع قائمة بكل العناصر المثيرة والفعالة لتلك الهو ية التي تتمناها. أطلق العنان لخيالك وقلمك لترسم صورة لتلك الهو ية من منظورك أنت فقط.

2 - راجع القائمة الأولى وأضف إليها المزيد من الإثارة والحماس، مضيفاً إليها صفات لشخصيات أنت بالفعل معجب بها. أعطِ قائمتك المزيد من الأفكار الحية لتحصل منها على قائمة أكثر شمولاً.

3 - ضع خطة عمل. كيف يعيش الإنسان الذي يحمل الهو ية التي رسمتها، ومع من يتعامل وكيف يقوي أصدقاؤه من هو يته. كيف يلبس صاحب هذه الهو ية وكيف يتصرف ويعيش. ما هو رد فعله لأحداث حياته الشخصية والمهنية. كن محدداً ودقيقاً ودوِّن كل أفكارك.

4 - التزم بأن تحيا حياة هو يتك الجديدة المحسنة عن طريق عملية الإسقاط لتلك الهو ية مع كل من تتعامل معهم. واظب على مراجعة الوصف الذي وضعته لتلك الهو ية وانضم إلى الصفوة من البشر الذين يعملون أكثر مما يتحدثون.

كثير من الناس سجناء ماضيهم ولا يعترفون بهذا. وفى الحقيقة كل الناس -بما فيهم أنت- يمكنهم أن يتطوروا. ومن ثم دعك من الماضي وركز على حاضرك ونوعية الحياة التي تعيشها، ومهد الطريق لمستقبل أفضل عن طريق التمسك بالتغيير وعدم تجنبه. فاحرص على بذل الجهد من أجل تنمية هو ية أكثر قوه وفاعلية.

اقتباسات:

"سوف نُدهش بكم الأشياء التي لدينا القدرة على عملها!"

- توماس أديسون

"الإنجازات العظيمة من صنع رجال عظماء، وهؤلاء عظماء لأنهم عقدوا العزم على أن يكونوا عظماء!"

- تشارلز دي جال

"في اللغة الصينية تُكتب كلمة "أزمة" في شكل حرفين:أحدهما يمثل "الخطر" والآخر يمثل "الفرصة".

- جون كنيدي

الجزء الثالث: درس في القضاء والقدر

الفكرة الرئيسية:

عش الحياة بالكامل وجرب كل شيء فيها وتمتع بكل ظروفك سواء ما أنت فيه بالفعل أوما أنت مقدم عليه. ولتجمع بين تلقائية الشباب وحكمة الكبار ذوي الخبرة واستمر في النمووالتعلم والحب. عش كل يوم وكأنه أهـم يوم في كل حياتك، لأنه في الواقع كذلك.

الأفكار المساعدة:

إن مصير الإنسان تصنعه القرارات البسيطة التي يتخذها كل يوم. ولذلك إذا تحكم الإنسان في طريقة تفكيره ومشاعره وتصرفاته فإنه سوف يأخذ بزمام مصيره، بغض النظر عن الظروف الخارجية التي تحيط به.
وعالم الإنسان الداخلي هو ملعبه الخاص الذي يتحكم فيه، حيث يمكن له أن يقرر مدلول الأشياء بالنسبة له وكيف يتصرف حيال ظروفه. القيود الوحيدة التي تحد من تأثيرك على العالم الخارجي هي التي تضعها أنت بتصورك للأشياء وما تلتزم به من أفعال.
تخطي الصعاب هو المعين الذي تنصهر فيه لتتشكل شخصيتك ويتحدد خُلُقك. كل شخص لديه القدرة ليكون بطلا عن طريق اختيار المساهمة في أحلك الظروف، فالأبطال يتحدون الصعاب بعمل ما يرونه صحيحاً برغم تعارض هذا مع الظروف الخارجية.
ولكي تكون بطلاً لا يتطلب الأمر جهداً أسطورياً. فالأشياء الصغيرة يمكن أن تكون عظيمة. مثل: اختيارك لمشترياتك يمكن أن يعطي مؤشراً قوياً للشركات المنتجة، مثل عزوفك عن السلع المهدرة للطاقة وتفضيلك للسلع صديقة البيئة. فبهذا تدفع الشركات إلى تحسين منتجاتها وأن تبحث عن بدائل أخرى أفضل. إنك صاحب القرار في كل ما تشتري وهذا، بدوره، يُعتبر القوة التي تمتلكها كمستهلك.
إن الحياة تصبح أكثر متعة وعطاءً لوأنك عشتها بكل مشاعرك ودون فتور. فتقبل شعورك بالغباء والحماقة عندما تجرب أشياء جديدة عليك قد تفشل في إتقانها، وكن على استعداد لتلقي الصدمات وإعادة الكرَّة. إن لم تفعل هذا فلن يمكنك اكتشاف حقيقة ما أنت قادر على تحقيقه.
الإسهام في المجتمع ليس لزاماً عليك، غير أن المشاركة في المجتمع هي فرصة لكي ترد بعض ما قدم إليك ولتجعل عالمك الصغير أفضل حالا عن طريق مساهماتك. ولذلك يجب أن تعمل في بعض الخدمات التطوعية بدون الإعلان عن مثل هذا النشاط. ولتوجه نشاطك نحومجموعة صغيرة ممن يحتاجون المساعدة كي تشعر سريعاً بنتيجة مجهو داتك وتتنقل لمجموعة أخرى. وهذه هي الطريقة الأكيدة لتنمي داخلك شخصية نبيلة وقوية ومعطاءة.
ومن الضروري بذل الجهد من أجل تحقيق التوازن في حياتك أكثر من تحقيق الامتياز. فالبعض يتخوفون من مساهمتهم في المجتمع الكبير لأن هذا قد يسلبهم خصوصيتهم كاملة. ولكن في الواقع فإن الحياة توازن بين الأخذ والعطاء، وهي أن تهتم بمصالحك وفى المقابل تعطي من وقتك لتساهم في مجتمعك من أجل راحة الآخرين.

اقتباسات:

"الموت حقيقة، فلنعش إذاً الحياة كاملة ونستمتع بكل دقيقة ونعمل كل ما نريده الآن وعلى الفور، فلم يبقَ من العمر إلا القليل!"

- مايكل لاندن

يوماً ما، وبعد أن تسيد الإنسان على عناصر الطبيعة من رياح وأمواج ومد وجزر وجاذبية، سوف نرجع إلى الله طاقات الحب، وعندئذ وللمرة الثانية في تاريخ العالم سوف يكتشف الإنسان قوة النار"

- تيلهارد دى كاردن

أفضل يوم تحياه هو اليوم الذي تساعد فيه شخصاً آخر دون مقابل!"

- جون وودن

" ما كان الأمر بيدي؛ هم من فعلوا ذلك!"

- أجاب جون كنيدي عندما سئل كيف أصبح بطلاً.

"لوكان لي أن أحيا حياتي مرة أخرى، ما ارتكبت المزيد من الأخطاء في المرة القادمة، سوف أسترخي، وأكون مرناً. سأتحلى بمزيد من التفاهة هذه المرة. ولن آخذ الأمور بجدية، سأنتهز المزيد من الفرص. سأرتحل كثيراً. أتسلق الجبال وأسبح في الأنهار. سأتناول المزيد من الآيس كريم والقليل من الحبوب. ربما سأواجه المزيد من المتاعب الحقيقية، ولكن بعضاً منها سيكون من صنع خيالي.
إنني من هؤلاء الذين يتمتعون بحس مرهف وعقل راجح في كل وقت.
لقد كانت لي لحظاتي الخاصة. ولوكان لي أن أخوض تلك التجربة مرة أخرى فسأكون أكثر حرصاً على المزيد من تلك اللحظات، ولا شيء سواها، مجرد لحظات الواحدة تلوالأخرى بدلاً من الحياة لسنوات. لقد كنت دائماً لا أذهب لأي مكان بدون مقياس حرارة، وزجاجة ماء ساخن، ومعطف مطر، وباراشوت. ولوعشت ثانية لسافرت متخففاً من أحمالي، ولعشت بطبيعتي ابتداءً من الربيع حتى الخريف. لوعشت ثانية لذهبت أكثر لساحات الرقص والملاهي، ولقطفت المزيد من زهو ر الربيع."

- نادين ستيرز